

Rezept

Gegrillter Kürbis mit Olivenmarinade

Ein Rezept von Gegrillter Kürbis mit Olivenmarinade, am 09.06.2026

Zutaten

1 Stück Muskat- oder Butternutkürbis (ca. 500 g)	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
50 g schwarze Oliven (am besten ligurische Taggiasca-Oliven)	1 kleines Bund Petersilie
1 Frühlingszwiebel	1/2 rote Chilischote
	1 Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen und von den Kernen mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch befreien. Den Kürbis in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Größere Scheiben halbieren oder dritteln. Die Scheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 1/2 EL Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Den Grill des Backofens anheizen. Den Kürbis mit gut 10 cm Abstand von den Grillschlangen einschieben und ca. 10 Min. grillen, bis die Scheiben schön braun sind.
3. Inzwischen das Olivenfleisch von den Steinen ablösen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Das Chilistück waschen, die Frühlingszwiebel putzen und waschen, den weißen und hellgrünen Teil sowie Oliven, Petersilie und Chili fein hacken.
4. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. 1-2 EL Zitronensaft mit dem übrigen Olivenöl gut verrühren. Olivenmischung und Zitronenschale unterrühren und die Marinade salzen und pfeffern. Die Kürbisscheiben in eine Schale geben, die Marinade darüber verteilen. Den Kürbis bei Zimmertemperatur mindestens 2-3 Std. marinieren.